



دانشگاه علوم پزشکی

مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی

پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد مجازی آموزش جامعه نگر علوم
سلامت با گرایش پرستاری

عنوان:

بررسی نیازهای آموزشی سالمندان شهرستان سیرجان در مورد سبک زندگی سالم در دوره
سالمندی

توسط:

بتول مسلمی زاده

استاد راهنما:

دکتر رقیه ارشاد سرابی

سال تحصیلی: ۱۳۹۸-۱۳۹۷

چکیده

مقدمه و اهداف:

پیشرفت‌های پزشکی و بهداشتی باعث افزایش نسبی طول عمر انسان‌ها و افزایش جمعیت سالمندان شده است. در این بین برای زندگی مطلوب سالمندان نیاز به سبک خاص از زندگی هست و آن نیاز به آموزش دارد، چراکه با آموزش می‌توان از بیماری‌های شایع این دوره پیش‌گیری کرد و در جهت بهبود کیفیت زندگی‌شان گام برداشت، اما آموزش بدون آگاهی از نیازهای آموزشی و برآورد وضعیت موجود دوباره‌کاری و هدر رفت بسیاری از سرمایه‌هاست بنابراین ارزیابی نیازهای آموزشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به همین دلیل در این پژوهش به بررسی سبک زندگی سالمندان شهرستان سیرجان پرداخته‌ایم تا از این طریق به نیازهای آموزشی آنان در مورد سبک زندگی سالم در دوره سالمندی پی ببریم.

روش‌ها: این مطالعه یک مطالعه توصیفی از نوع مقطعی بود که در سال ۹۸-۱۳۹۷ بر روی سالمندان روستایی شهرستان سیرجان انجام شد. جامعه آماری شامل ۵۸۹۸ نفر در محدوده سنی ۶۰ بالاتر که تعداد ۳۱۵۸ نفر زن و ۲۷۴۰ نفر مرد بودند حجم نمونه بر اساس جدول مورگان ۳۶۱ نفر تعیین و به صورت طبقه‌ای نسبتی انتخاب شده‌اند. اطلاعات بر اساس پرسشنامه‌ی سنجش سبک زندگی سالم در سالمندان ایرانی با ۴۶ گویه و آلفای ۰/۷۷۰ از ۳۰۷ نفر از نمونه با ریزش ۵۴ پرسشنامه جمع‌آوری گردید، اطلاعات توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ و به کمک روش‌های آمار ANOVA و Student-t مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: میانگین کلی نمره سبک زندگی سالم سالمندان ۱۳۱ آمده است؛ بنابراین سبک زندگی سالمندان شهرستان سیرجان در وضعیت متوسط هست. همچنین از نظر سطوح سبک زندگی ۱ نفر در وضعیت نامطلوب، ۲۹۳ نفر (۹۵٪) متوسط و ۱۳ نفر (۴٪) در وضعیت مطلوب قرار داشتند؛ در حیطه‌های سبک زندگی هم حیطه پیشگیری با میانگین ۴۷؛ حیطه ورزش، تفریح و فعالیت جسمانی با میانگین ۱۳؛ حیطه تغذیه سالم با میانگین ۳۱؛ حیطه مدیریت تنش با میانگین ۱۳ و حیطه روابط اجتماعی و بین فردی با میانگین ۲۴ در سطح متوسط قرار گرفته‌اند. از دیگر نتایج این پژوهش این بود که بر اساس عوامل جنسیت، اینکه همسرشان زنده است یا فوت کرده و ابتلا به بیماری مزمن نیازهای آموزشی متفاوت است. همچنین بر اساس عوامل سن، BMI، تعداد فرزندان، زندگی با خانواده، نوع بیماری مزمن و سطح سواد به آموزش‌های متفاوتی در زمینه شیوه زندگی سالم نیاز است.

نتیجه‌گیری: نیاز به آموزش از اساسی‌ترین نیازهای انسان است و این امر در سالمندان محسوس‌تر است، سالمندان شهرستان سیرجان از نظر سبک زندگی سالم و حیطه‌های آن در وضعیت متوسطی قرار دارند بنا بر این آموزش سبک زندگی سالم و حیطه‌های آن از نیازهای اساسی آموزشی آنان هست، ضروری است آموزش سبک زندگی سالم با در نظر گرفتن ویژگی‌های جمعیت شناختی با جدیت بیشتری پی‌گیری شود.

کلیدواژه: نیازهای آموزشی، سبک زندگی سالم، سالمندان، شهرستان سیرجان

Abstract

Introduction: Medical and health advances have led to an increase in the relative life expectancy of human and an increase in the elderly population. In this regard, for the good life of the elderly, there is a need for a special style of life, and it needs education, because with education it can be prevented from the common diseases of this period and they have taken steps to improve their quality of life, but education without the knowledge of training needs and estimating the current state due to duplication and waste of many funds. So evaluating educational needs is very important. For this reason, in this research, we have studied elderly life style in Sirjan, in order to find out about their educational needs regarding healthy lifestyle during old age.

Methods: This study was a descriptive cross-sectional study conducted on rural elderly in Sirjan in 2019. The statistical population included 5898 people over the age of 60 with a total of 3158 women and 2740 men. The sample size is 361 people determined according to the Morgan table and selected in relative proportional form. Data were gathered by a questionnaire of healthy life style assessment in Iranian elderly with 46 items and $\alpha = 0.770$ from 307 samples with 54 Falling out. Data was analyzed by SPSS software version 24 using ANOVA and Student-t statistics.

Results: The average of overall score for healthy lifestyles for the elderly is 131; therefore, the elderly lifestyles in Sirjan are in a moderate status. In terms of lifestyle levels, one person was in undesirable condition, 293 (95%) were moderate and 13(4%) were in desirable condition ; In the lifestyle domains, the area of prevention was 47 with an average of 13; the area of exercise, recreation and physical activity with an average of 13; the healthy nutrition area with an average of 31; the area of stress management with an average of 13 and the range of social and interpersonal relationships with an average of 24 were moderate. Other results from this study were that based on gender factors, their spouse was alive or died and elderly with the chronic disease have different educational needs. Also based on the age, BMI, number of children, family life, chronic illness and education level they have different educational needs in healthy lifestyles.

Conclusion: The need for education is one of the most basic needs of the human, and this is important in elderly people. The elderly of Sirjan have a moderate condition in terms of healthy lifestyle and its areas. Therefore, educating a healthy lifestyle and its areas is an essential educational need of this elderlies. Lifelong learning should be pursued more seriously, taking into account demographic characteristics necessarily.

Keywords: Educational needs, healthy lifestyle, elderly, Sirjan



kerman University of Medical Sciences

Faculty of Medicine

**In Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree
(MSc)**

Title:

**Evaluating the educational needs of elderlies in Sirjan about healthy lifestyle
in old age**

By:

Batool. Moslemizadeh

Supervisor/s:

Dr. Rogayeh. Ershad Sarabi

Year

2019



بسمه تعالی

صور تجلسه دفاع از پایان نامه

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

تحصیلات تکمیلی دانشگاه

تاریخ ۱۳۹۸/۰۶/۰۲

شماره ۱۴۷۲/۰۶/۰۲

پیوست.....

جلسه دفاعیه پایان نامه تحصیلی خانم بتول مسلمی زاده دانشجوی کارشناسی ارشد رشته آموزش جامعه نگردن نظام سلامت دانشکده مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کرمان تحت عنوان "بررسی نیازهای آموزشی سالمندان شهرستان سیرجان در مورد سبک زندگی سالم در دوره سالمندی" در ساعت ۱۰:۰۰ روز دوشنبه مورخ ۹۷/۳/۲۷ با حضور اعضای محترم هیات داوران متشکل از:

امضا	نام و نام خانوادگی	سمت
	سرکار خانم دکتر رقیه ارشاد سرابی	الف: استاد (ان) راهنما
	-	ب: استاد (ان) مشاور
	جناب آقای دکتر محمود رضادهقانی	ج: عضو هیات داوران (داخلی)
	جناب آقای دکتر علی سادات موسوی	د: عضو هیات داوران (خارجی)
	سرکار خانم پروانه شریفی	ه: نماینده تحصیلات تکمیلی

تشکیل گردید و ضمن ارزیابی به شرح پیوست با درجه عالی و نمره ۱۹ مورد تأیید قرار گرفت.

